

ELEVENS RESULTATBLANKETT FÖR ÅRSKURS 5



Namn: _____

Klass: _____




Move! är ett nationellt mättnings- och responssystem för den fysiska funktionsförmågan vars primära syfte är att uppmuntra elever till att ta eget ansvar för att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan. Mätresultaten utnyttjas som en del av gymnastikundervisningen samt med vårdnadshavarens samtycke som en del av de omfattande hälsoundersökningarna i årskurs 5 och 8.

- 1** Anteckna mätresultaten på de tomma raderna
- 2** Ringa in den kategori som motsvarar resultatet eller den anpassade mätningen
- 3** Anteckna eventuella kommentarer längst ned
- 4** Läs mer om responsen på webbplatsen

Mätavsnitt	Resultat	1p	2p	3p	Anpassad
20 METERS SKYTTELLÖPNING <i>uthållighet och rörelseförmåga</i>	_____ antal sträckor	flickor: ≤ 23 st. pojkar: ≤ 29 st.	flickor: 24–35 st. pojkar: 30–46 st.	flickor: ≥ 36 st. pojkar: ≥ 47 st.	S
5-STEG UTAN ANSATS <i>benstyrka, balans- och rörlighetsförmåga</i>	_____ m	flickor: ≤ 7,29 m pojkar: ≤ 7,59 m	flickor: 7,30–8,09 m pojkar: 7,60–8,39 m	flickor: ≥ 8,10 m pojkar: ≥ 8,40 m	S
KAST MED LYRA <i>rörelseförmåga och förmåga att hantera redskap, styrka i armarna</i>	_____ ggr	flickor: ≤ 8 ggr pojkar: ≤ 10 ggr	flickor: 9–13 ggr pojkar: 11–15 ggr	flickor: ≥ 14 ggr pojkar: ≥ 16 ggr	S
HÖJNING AV ÖVERKROPPEN <i>styrka och uthållighet i bålen</i>	_____ ggr	flickor: ≤ 25 ggr pojkar: ≤ 25 ggr	flickor: 26–42 ggr pojkar: 26–42 ggr	flickor: ≥ 43 ggr pojkar: ≥ 43 ggr	S
ARMPRESS <i>styrka och uthållighet i överkroppen</i>	_____ ggr	flickor: ≤ 15 ggr pojkar: ≤ 5 ggr	flickor: 16–25 ggr pojkar: 6–17 ggr	flickor: ≥ 26 ggr pojkar: ≥ 18 ggr	S
Kroppens rörlighet		0 p	1 p		Anpassad
HUKSITTANDE <i>bäckenområdets och benens rörlighet</i>		Nej	Ja		S
STRÄCKNING AV NEDRE RYGGEN I SITTANDE STÄLLNING <i>rörlighet i nedre delen av ryggen och höftområdet</i>		Nej	Ja		S
AXELRÖRLIGHET, HÖGER ARM UPPE <i>armarnas och skulderområdets rörlighet</i>		Nej	Ja		S
AXELRÖRLIGHET, VÄNSTER ARM UPPE <i>armarnas och skulderområdets rörlighet</i>		Nej	Ja		S
Räkna totalpoängen för den fysiska funktionsförmågan:			Totalt: _____ / 19 poäng		
Kommentarer:					
Mer information om mätningar och resultat samt tips för att förbättra funktionsförmågan: www.oph.fi/sv/move					

Den fysiska funktionsförmågan i elevens vardag

Med hjälp av den fysiska funktionsförmågan orkar eleven ta sig till skolan och fritidsaktiviteterna samt transportera skol- och hobbyutrustningen för egen maskin. Eleven orkar även koncentrera sig på skoluppgifterna, träffa vänner och engagera sig i hobbyer. Dessutom hjälper en bra fysisk funktionsförmåga eleven att ta sig fram i olika terrängar samt att röra sig säkert i trafiken. Den fysiska funktionsförmågan har en avgörande inverkan på det dagliga välbefinnandet och hälsan. Fysisk funktionsförmåga kan inte lagras, men att utveckla och underhålla de olika delarna av funktionsförmågan bör utgöra en regelbunden del av vardagen.

	Den fysiska funktionsförmågan är på en bra nivå när de dagliga aktiviteterna går smidigt. Bra jobbat!
	Den fysiska funktionsförmågan är på en måttlig nivå och eleven klarar av de dagliga aktiviteterna. Med lite extra träning förbättras orken och välbefinnandet.
	Den fysiska funktionsförmågan kräver träning. Försök att öka den fysiska aktiviteten i vardagen, till exempel under resorna till skolan eller på rasterna. Prova också nya aktiva fritidsaktiviteter eller träningsformer.

20 meters skyttelöpnings

Uthållighet är kroppens förmåga att motstå trötthet i uppgifter som kräver fysisk ansträngning. Uthållighetsegenskaperna återspeglar till stor del andningsorganens och cirkulationsorganens funktion. Uthållighetsträning har många positiva effekter på hjärtat och blodcirkulationen och särskilt på att orka i skolan. Uthålligheten utgör grunden för all rörlighet, eftersom det gör det möjligt att till exempel ta sig till skolan genom att gå eller cykla och simma tillbaka till stranden på sommaren. En bra fysisk uthållighetskonstitution kan bland annat kopplas till bra skolframgång och goda vitsord.

5-steg utan ansats

Hoppen i 5-stegsövningen är rytmiska och upprepade ansträngningar som görs efter varandra. Hoppförmåga och spänstighet behövs när man rör sig, spelar olika spel eller lekar under rasterna, men snabba och spänstiga ben bidrar också till att man inte faller om man vacklar till eller halkar. Skelettet stärks fram till ca 15–16 års ålder. Därför är det nödvändigt att hoppa tillräckligt för att säkerställa en normal utveckling. Att öva hopp utvecklar rytmuppfattningen, spänstigheten, snabbheten och balansen samt stärker benmuskulerna.

Kast med lyra

Förmåga att hantera redskap kräver behärskande av ett redskap, främst med händerna och fötterna. Att kasta och fånga ett redskap är en koordinativ egenskap där bland annat synsinnet spelar en viktig roll. De motoriska basfärdigheterna som man lär sig inom gymnastiken främjar inläringen och kontrollen av finmotoriska färdigheter som behövs i många fritidsaktiviteter. Eleven behöver dessutom sensomotoriska färdigheter varje dag, till exempel för att röra sig säkert i trafiken under skolresor och fritiden.

Höjning av överkroppen

Styrka i bålen behövs för att upprätthålla en bra hållning och balans. En bra hållning och balans hjälper till exempel elever att orka sitta länge under skoldagen. Ryggraden är en stöttepelare som stöds av mag- och ryggmuskulerna. Mag- och ryggmuskulerna behöver underhållas och tränas regelbundet, eftersom de behövs för all slags rörelse och kontrollen av kroppspositioner.

Armpress

Med styrka i de övre extremiteterna avses särskilt styrkan och uthålligheten i armarnas sträckmuskler, bröstmuskulerna och skulderområdet som behövs bland annat för att lyfta och bära skolmaterial och hobbyutrustning. Starka armar och skuldror hjälper positionskontrollen och att upprätthålla hållningen. De är också till hjälp vid olika motionsformer och uppgifter som kräver styrka.

Rörlighet

Med rörlighet avses rörelseomfattningen i kroppens leder. Rörlighet består av ledernas rörlighet samt elasticiteten i musklerna och vävnaderna som omger leden. För att de dagliga sysslorna ska gå smidigt måste lederna röra på sig i en viss minimimängd. Ett bra rörelseomfång i leder och muskler möjliggör omfattande, sparsamma och hälsosamma rörelsebanor utan hårt muskelarbete. Genom regelbunden rörlighetsträning kan man förebygga smärttillstånd som kan uppstå om en led inte rör sig normalt.